16_11_26

【 テーマ 】
●全身持久の向上
●ペダリングスキルの向上

準備期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15’00” ×	1				支持系・バランス系トレーニング	15:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	0’30” ×	8	60%～	～75%	4	高回転　100回転以上	04:00
	1’00” ×	8	60%～	～75%	3	レスト	08:00
						※ランニングシューズ（もしくは室内シューズ）	
テンポ走	5’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ケイデンス：１００回転以上	05:00
	5’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ケイデンス：８０回転以下	05:00
	10’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ケイデンス：各自自由	10:00
						※ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース ※ビンディングシューズ	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00